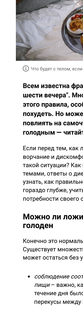
ТСН > Тест

Есть – не есть: что происходит с телом, если лечь спать голодным

Татьяна Мележик

20:20, 11.06.23 · 302к · 4 мин



Что будет с телом, если лечь спать натощак? / Фото: Pexels

Всем известна фраза "лучше не есть после шести вечера". Многие люди придерживаются этого правила, особенно когда пытаются похудеть. Но может ли он натощак плохо повлиять на самочувствие? Можно ли спать голодным – читайте в материале ТСН.ua.

Если перед тем, как ложиться спать, вы чувствуете муки голода, то, возможно, стоит что-то съесть и лечь спать сытыми? Как и с другими распространенными темами, ответы о диете и сне не универсальны. Чтобы понять, что подходит конкретно вам, стоит сделать гораздо глубже, учитывая индивидуальные потребности своего организма.

Можно ли лишать сна, когда голоден

Конечно это нормально, лишаться спать натощак. Существует множество причин, по которым человек может остаться без ужина. В частности:

- *соблюдение соответствующих графиков приема пищи* – важно, как часто человек питается, если в течение дня было только перекусы, а не полноценные приемы пищи;
- *уменьшение количества калорий, которые были употреблены в течение дня* – если сосредоточить правила, то перед сном тоже невозможно отключиться с чувством голода, но нужно понимать, почему человек вводдержается от похода в холодильник поздно вечером;
- *соблюдение интервального голодания* – если человек собладает эту диету, то часто пропускает завтрак, обед или ужин. На качестве сна это никак не отражается.

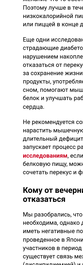
Когда нужно есть перед сном

Здесь снова нужно обратить внимание, что все индивидуально. Есть определенные ситуации, когда на сон может воздействовать расстройство пищевого поведения. Также в некоторых случаях недостаточное количество сна может спровоцировать проблемы с пищеварением.

- *жизнь в стрессе или недосыпание* – если существует диверсификация, то человек скорее выделять больше белка гретина, который будет стимулировать перед сном аппетит;
- *недоедание* – дефицит питательных веществ и жесткие диеты могут стать причиной расстройства сна, поэтому часто человеку нужно в таком случае получать определенную порцию еды вечером.

Если вы чувствуете, что голод ночью плохо влияет на качество вашей жизни, нужно обратиться к семейному или диетологу.

Сон натощак: есть ли побочные эффекты



Сон натощак / Фото: Pexels

Некоторые люди пытаются избегать перекусов перед сном, опасаясь, что они отрицательно скажутся на весе. Однако дисфункций, вызывающий голод ночью, может привести к развитию нарушений сна и усложнить отдых. Голод тоже может стать причиной, которая может частоту просыпаться.

Со своей стороны **дефицит сна** препятствует расслаблению той части мозга, которая отвечает за регулирование аппетита. Поэтому увеличивается тяга к разнообразным калорийным продуктам. Также данные **показали** исследования в 2013 году. Ученными было обнаружено, что из-за недосыпа провоцируется желание что-то съесть, поэтому идет прибавка веса. Поэтому лучше в течение всего дня употреблять низкокалорийный пищей, а не отдавать голод пастой или пищей в конце дня.

Еще один исследования 2015 **показали**, что люди, страдающие диабетом 1 типа и пациенты с нарушением нажопления глюкоза, не могут отказаться от перекусов ночью, так как это способствует за сохранение жизни. Исследователи объяснили, продукты, употребляемые такими людьми перед сном, помогают защищать печень перерабатывать белок и улучшать работу обменных процессов и сердца.

Не рекомендуется сон натощак и тем, кто хочет нарастить мышечную массу. Если существует длительный дефицит питательных веществ, он запускает процесс расщепления мышц. Согласно **исследованиям**, если потребление белка перед сном белковую пищу, можно набрать массу, особенно если сочетать упражнения с физическая нагрузки.

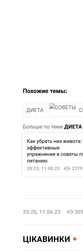
Кому от вечерних перекусов лучше отказаться

Мы разобрались, что от ночных перекусов перед сном необходимо, однако для других людей она может иметь негативные последствия. **Исследование**, проведенное в Японии, отслеживали состояние участников в период с 2009 по 2014 год, выявило, что существует связь между метаболическим синдромом (дислипидемией) и ночным питанием. То есть лица, употребляющие перед сном, может повысить риск развития ожирения, сахарного диабета и повышенного холестерина.

Согласно другому **исследованию** существует прямая связь между ожирением и поздним приемом пищи. И связано это не столько с тем, что человек ест поздним вечером, а с калорийностью блюд и пропусканием завтрака.

Ложась спать на полный желудок, можно столкнуться с еще одной проблемой – изжогой. А она отрицательно влияет на качество сна, поэтому ужинать стоит за несколько часов.

Что делать, чтобы быть здоровым



Можно ли есть перед сном / Фото: Pexels

Если взять за основу разные исследования, можно построить здоровый план питания:

- В течение дня лучше избегать простуса приема пищи — тогда перед сном не будет ощущения голода;
- Выбирать лучше только здоровую пищу – простые и питательные вещества легко перерабатываются нашим организмом даже во время его отдыха;
- Лучше есть чаще, но сократить размер порций – уплотнять голод лучше маленькими порциями, так тело будет сжигать меньше жир, а не мышцы.

Что есть перед сном

Если вы часто чувствуете перед сном голод, есть несколько вариантов полезной пищи:

- цельные зерна – овсянка, тосты из цельнозернового хлеба;
- продукты с триптофаном – эта аминокислота улучшает качество сна (индюшиное мясо, рыба, курятина, орехи и яйца);

При этом следует избегать жирной и жареной пищи, если есть склонность к рефлюксу, а также сладких продуктов.

Также следует ограничить потребление жидкости, чтобы потом не пришлось прерывать сон.

НОВОСТИ ПАРТНЕРОВ

Новые темы:

ДИЕТА · СОВЕТЫ

Больше по теме **ДИЕТА**

Как убрать низ живота: эффективные упражнения и советы по питанию
20:23, 11.08.23 · 2379

Омоложение организма: как за восемь недель уменьшить свой биологический возраст на 5 лет
09:30, 11.08.23 · 5960

Как не чувствовать голод: 14 простых советов
14:20, 11.08.23 · 44к

20:20, 11.06.23 · 302к

ЦІКАВИНКИ

Курьезы
Какие люди живут дольше – полные или худые: вы будете удивлены
23:17, 16.08.23 · 319к

Курьезы
Лучшему наконец спел свою песню для Путина: помогла мейдокеть (видео)
23:09, 16.08.23 · 886

Курьезы
Какую максимальную температуру может выдержать человеческое тело: новое исследование ученых
21:25, 16.08.23 · 39к

В ТРЕНДЕ

1. Трансферное окно-2023: все о летних переходах в футбольных топлигах и УПЛ
12:35, 16.08.23 · 64к
2. Российские телеграмм-каналы распространяют информацию, что "Путин приехал решение взорвать Запорожскую АЭС"
11:15, 16.08.23 · 74к
3. Минимальные пенсии в Украине "заморозили": названа сумма
10:58, 16.08.23 · 53к
4. Таропропроса на 14-20 августа 2023: что карты нам предвещают
06:55, 16.08.23 · 44к
5. Повестка в почтовом ящике: к чему обязывает и что грозит в случае неявки
12:55, 16.08.23 · 42к
6. Владения короля: семь знаменитых дворцов Чарльза III
13:15, 16.08.23 · 32к

Вимкніть AdBlock
Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими
ОК

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Почему не стоит спать с домашними питомцами: ответ ученых
23:55, 16.08.23 · 66к

Поддержка крепнет: к декларации G7 о гарантиях безопасности для Украины присоединились еще одна страна
23:27, 16.08.23 · 131

Манчестер Сити – Севилья – 1:1: онлайн-трансляция матча за Суперкубок УЕФА
23:26, 16.08.23 · 2951

Целебные свойства баклажанов, кому нельзя есть синенькие
23:21, 16.08.23 · 80к

Первое гражданское судно прошло через новый гуманкоридор: почему это важно
23:17, 16.08.23 · 104

Вимкніть AdBlock
Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими
ОК

Какие люди живут дольше – полные или худые: вы будете удивлены
23:17, 16.08.23 · 319к

Лукашенко нанесли свой свое песню для Путина: помогла мейдокеть (видео)
23:09, 16.08.23 · 886

Что звезды нам прогнозируют: гороскоп на 14-20 августа 2023 года
23:05, 16.08.23 · 82к

На Закарпатье мужчина отказался от медосмотра, поэтому что у него есть диплом тракториста: последствия
23:03, 16.08.23 · 191

Серия отравлений виски: полиция расследовала установки, кто из журналистов и потенциальных преследует за решеткой
22:57, 16.08.23 · 569

Вимкніть AdBlock
Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими
ОК

Задушила и хотела совершить самоубийство: в Новой Зеландии мать признали виновной в убийстве трех дочерей
22:53, 16.08.23

Уволят ли Залужного: в Минобороны прокомментировали скандальную статью Тимошенко
22:39, 16.08.23 · 3834

Российские диверсанты предупреждают попытки проникнуть в Украину: представитель ГПСУ назвал самое опасное направление
22:33, 16.08.23 · 1601

В Польше мужчина, 10 лет скрывавшийся от полиции, заехал сесть в тюрьму: как он это объяснил
22:32, 16.08.23 · 724

Когда лучше копать картофель в 2023 году, чтоб он хорошо хранился
22:21, 16.08.23 · 29.7к

Как избавиться от муз в доме: проверенный бюджетный метод
22:27, 16.08.23 · 64к

Почему нельзя спать с открытым окном: даже летом
22:24, 16.08.23 · 69к

Сливовое варенье – густое, жесткое и жидкое: какие гонды выбирать, сколько и как варить
22:13, 16.08.23 · 49к

В Киеве посреди улицы нашли мертвым двух 12-летних девочек: полиция рассказала подробности трагедии
22:12, 16.08.23 · 2449

Большая мобилизация Путина: Кремль может готовить провокацию на Курской АЭС, чтобы напугать россиян
22:01, 16.08.23 · 1465

Вручение повесток в Украине: кто работает в военкоматах и что же они творят
22:01, 16.08.23 · 75к

Преображение Господне 2023 года: когда празднуют яблоки, истории праздника и народные традиции
22:00, 16.08.23 · 8835

В Одессе поклонница "русского мира" в должности главы банка скрыла более 100 млн грн налога
21:55, 16.08.23 · 1103

Загадочный встретился с исполнительным директором Кавали и британским парламентарием Ричардом Бенсоном: о чем шла речь
21:52, 16.08.23 · 1093

В Беларуси зарегистрировали группу "Батюшку" как образовательную: все детали
21:46, 16.08.23 · 2.4к

В России в колонии внезапно скончался еще один генерал: он реминтировал ревердинцы Путина
21:47, 16.08.23 · 2810

Почему губки для мытья посуды разного цвета: вы точно этого не знали
21:34, 16.08.23 · 27.7к

Вызов мировым экономикам: в МИДе объяснили, почему Украина должна быть приглашена на саммит G-20 в Индии
21:33, 16.08.23 · 771

Какую максимальную температуру может выдержать человеческое тело: новое исследование ученых
21:25, 16.08.23 · 39к

Выпуск ТСН 19:30 на 16 августа 2023 | Новости Украины
21:24, 16.08.23

Как почистить решетку газовой плиты: химические средства, которые действительно работают
21:22, 16.08.23 · 66к

Быстрый интернет-тест: изображение, которое вы увидите первым, расскажет, кожары вы или отличаетесь
21:16, 16.08.23 · 62к

Заключенный в РФ крымский татарин Умеров назначили психиатрическую экспертизу: она напугала пишу Зеленскому
21:16, 16.08.23 · 841

Почему мочицы не пахнут потом, не любят дуни и не едят много мяса
21:08, 16.08.23 · 306к

Зеленский после визита на передовую назвал заседание Ставки: о каких задачах говорил президент
21:02, 16.08.23 · 727

Готова ли РФ к переговорам и какие позиции занимают Украины: в МИД дали ответ
20:49, 16.08.23 · 1729

Россияне совершают очередную ошибку: военный эксперт о неожиданном ударе ВСУ
20:30, 16.08.23 · 3649

Манчестер Сити – Севилья: где смотреть и стилы букмекеров на матч за Суперкубок УЕФА
20:30, 16.08.23 · 8382

В Индии рассказали, почему не пригласили Украину на саммит G-20
20:26, 16.08.23 · 6870

Каждый "вброс" имеет цель: Ксюш прокатировал Буттакова и предупредил украинцев об информационных операциях РФ
20:25, 16.08.23 · 1118

Ни в коем случае не делайте так: ошибки в умывании, из-за которых кожа стареет раньше времени
20:21, 16.08.23 · 1440

В Киеве заметили длинную очередь к метро, что произошло
20:08, 16.08.23 · 8383

Когда закончится война: в ГУР прокомментировали, что ожидать украинцам
20:04, 16.08.23 · 19к

Трагедия в Киеве: две несовершеннолетние девушки погибли при падении с высотки
20:03, 16.08.23 · 3254

200 км линией фронта: волонтеры "Украинской команды" привезли помощь 6 воинским передовиками на передовой
19:53, 16.08.23

"Много украинцев и не допекут до пенсии": в России умер экс-мэр Шойгу, командовавший окупантами в Украине
19:49, 16.08.23 · 2862

"Это не моя война, не я ее придумал": как в Украине уклонисты спорят в судах и спасаются с повесток
19:45, 16.08.23 · 5114

Наступление ВСУ на Запорожье: появились видео стрелкового боя в окрестностях села Роботино
19:42, 16.08.23 · 2452

"Украинцы ждут" освобождения": у ГУР прокомментировали "выборы" на оккупированных территориях
19:27, 16.08.23 · 664

ТСН.19:30 – прямой эфир с трансляцией итогового вечернего выпуска новостей за 16 августа
19:30, 16.08.23 · 883

Визуально добавит возраст: о каких украшениях лучше забыть
19:27, 16.08.23 · 1488

Верещук рассказала, возглавит ли Минобороны
19:25, 16.08.23 · 2941

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ

Вимкніть AdBlock
Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими
ОК